

1 えび飯【熊本県】

芦北地域では伝統漁法であるうたせ船漁で獲れた「いしえび」をふんだんに用いる。農繁期のごちそうの1つとされている。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	350 g	① 米は洗ってザルに上げておく。 ② 乾燥むきえびは、さっと洗ってぬるま湯で戻しておく。乾燥むきえびが大きい場合は、小さく切って戻す。 ③ 炊飯器に①の米、②のむきえび、淡口しょうゆ、酒、だし汁(むきえびの戻し汁を含む)を加えて炊く。 ④ 炊き上がったえび飯はおむすびにする。
乾燥むきえび	8 g	40 g	
淡口しょうゆ	7 g	35 g (大さじ2)	
酒	4 g	20 g (大さじ1・1/3)	
だし汁(むきえびの戻し汁を含む)	100 g	500 g (2.5C)	

2 厚焼き【長崎県】

五島の郷土料理で、お盆、正月の定番料理である。ふわりとしたやわらかい食感と甘めの味付けで子どもから大人まで人気の高い料理である。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
A 魚のすり身 卵 砂糖 塩 酒 サラダ油	30 g	150 g	① Aをフードプロセッサーにかけ、混ぜ合わせる。 ② 卵焼き器に油を熱し、①を流し入れる。 ③ 弱火にし、蓋をして焼く。 ④ 生地表面中央まで八分通り火が通ったら(卵焼き器を動かして焼き面がスムーズに離れる)、蓋の内側にそのまま滑らせながら取る。 ⑤ その上に卵焼き器をかぶせ、上下を返して、卵焼き器に生地を移す。 ⑥ 弱火で同様に焼く。焼き面がスムーズに離れるようになったら出来上がり。
	30 g	150 g (3個)	
	7.2 g	36 g (大さじ4)	
	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
	2 g	10 g (小さじ2)	



3 鹿児島豚骨味噌煮【鹿児島県】

鹿児島の代表的な郷土料理。優しい甘さの味噌煮で、野菜のおいしさが引き立ちます。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
豚肉スペアリブ(豚角切り肉)	50 g	250 g (50g5個)	① 豚肉に塩こしょうを振る。 ② だいこん、にんじん、ごぼうは乱切り。 ③ 鍋に油をひき、豚肉を表面の色が変わるまで焼く。 ④ 余分な油を拭き取り、切った野菜を加え具材がひたひたになる程度水を加える。 ⑤ 調味料を全て加える。 ⑥ 落としぶた(クッキングシート)をし、30分程度中火で煮込む。
塩	1 g	5 g (小さじ1弱)	
こしょう	0.1 g	0.5 g	
だいこん	50 g	250 g	
にんじん	20 g	100 g	
ごぼう	20 g	100 g	
サラダ油	3 g	15 g (大さじ1強)	
砂糖	12 g	60 g (大さじ6・2/3)	
酒	6 g	30 g (大さじ2)	
みりん	9 g	45 g (大さじ2・1/2)	
合わせ味噌	12 g	60 g (大さじ3・1/3)	
淡口しょうゆ	6 g	30 g (大さじ1・2/3)	
おろししょうが	1 g	5 g	



4 こねり(オランダ)【大分県】(奇数班のみ)

なすとにがうりを炒め、水溶き小麦粉でとろみをつけた大分県の郷土料理。夏に大量にできたなすとにがうりを効率よく処理するために考案された。「こねり」の名は、小麦の「粉」を加えて「練って」仕上げることに由来するといわれている。一方、国東地方では「オランダ」と呼ばれているが、油を使って若干洋風にした料理につけられた名であるという説もある。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
中長なす	40 g	200 g (2本)	① にがうりの両端を切って、縦半分に切り、種とわたを取り除き、2mmの薄切りにし、塩と砂糖を加えて混ぜ合わせ、10分ほど置く。 ② ①のにがうりを熱湯の中で10秒ほどゆで、冷水にさらして、水気をしぼる。 ③ なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れ、1%の塩を振っておく。 ④ フライパンに油を熱し、なすを炒めしんなりしたら、にがうりを加えて炒め、調味料Aを入れ、味をからめる。 ⑤ 薄力粉を分量の水で溶き、④に加え、手早く炒め合わせる。 ⑥ 器に取り、かつお節を散らす。
にがうり	40 g	200 g (1本)	
塩	1 g	5 g (小さじ1弱)	
砂糖	0.6 g	3 g (小さじ1)	
サラダ油	3 g	15 g (大さじ1強)	
みりん	7.2 g	36 g (大さじ2)	
米みそ	3.6 g	18 g (大さじ1)	
濃口しょうゆ	1 g	5 g (小さじ1弱)	
薄力粉	1.2 g	6 g (大さじ2/3)	
水	9 g	45 g (大さじ3)	
かつお節	1 g	5 g	

5 スヌイ(もずく)の天ぷら【沖縄県】(偶数班のみ)

沖縄では昔から多くの種類の海藻を食べている。特に沖縄ではとれないこんぶが食材として多く使われている。沖縄もずくはためて、養殖され全国に出回っている。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
もずく	30 g	150 g	① 味のついていないもずくは、さっと水洗いしてざるにあげ、10分間おいて水気をよくきる。 ② ①を5cm位の長さに切り、ボウルに入れてソーメンつゆと4cm長さのマッチ棒くらいに切ったにんじんを入れて混ぜる。 ③ かための天ぷらの衣を作り、②を加えて混ぜ、スプーンですくいながら170℃の油で揚げる。衣がパリッとなってかたくなったらとりあげる。 ④ 出来上がりに軽く塩をふり、器に盛りつける。 ※ 10個つくる。
にんじん	6 g	30 g	
ソーメンつゆ(市販)	3 g	15 g	
天ぷらの衣			
天ぷら粉(市販)	15 g	75 g	
水	20 g	100 g (1/2C)	
塩	少々	少々	
揚げ油	適量	適量	



6 にがごりの佃煮【鹿児島県】(師範のみ)

にがごりとはゴーヤのことで、鹿児島の人たちは、照りつける太陽の下、棚いっぱい広がったツルの間から顔をのぞかせている濃淡様々なゴーヤの姿を、生命力の源として捉え、佃煮にして食べていた。

材 料	作りやすい分量 (目安)	作 り 方
にがごり(にがごり)	400g	① にがごりは縦半分に切り、わたと種をスプーンで取り、うすく切る。 ② 沸騰した湯で、2～3分茹でしっかり絞る。 ③ 鍋に、絞ったにがごりと調味料を加え、汁気が無くなるまで煮詰める。 ④ かつお節とごまを加える。
黒砂糖	60g	
淡口しょうゆ	15g (小さじ2・1/2)	
濃口しょうゆ	45g (大さじ2・1/2)	
みりん	50g (大さじ3弱)	
酒	15g (大さじ1)	
かつお節	3g	
白ごま	5g	

